

# PERIODEPLAN

Klassetrinn:	9. trinn
--------------	----------

Periode:	Uke 7-10
----------	----------

Fag:	Mat og helse
------	--------------

Tema:	Kostholdsinformasjon og reklame
-------	---------------------------------

## Kompetansemål – fra Læreplan

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- vurdere kostholdsinformasjon og reklame i media
- samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene
- planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva for næringsstoff matvarene inneheld

## Læringsmål

- du skal gjere rede for gruppene næringsstoff og fortelje utførlig om dei og kva oppgåver dei har i kroppen
- du skal kunne **forklare kva næringsstoff fisk inneheld**
- du skal **grunngi val av råvarer som oppmodar til ein sunn livsstil**, døme innhald av metta fett
- du skal kunne eit repertoar av fiskeoppskrifter
- du skal **fortelje heime kvifor det er så viktig å ete sjømat**
- du skal kunne **forklare forskjell på metta og umetta fett, og fleirumetta fett.**
- du **skal kunne namnet på ulike fiskeslag**
- du skal kunne **presentere en meny** og nye **teknikkar og framgangsmåtar**
- du skal vite hvilke virkemidler reklame bruker for å påvirke oss
- du skal kunne tilpasse oppskrifter og skrive handleliste til rett antall personer
- du skal kunne sammenligne med kostrådene fra Helsedirektoratet

## Innhold og oppgaver

Uke	Praktisk arbeid	Teori
7		<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Reklame.</b></li><li>• <b>Planlegge</b> en fiskerett med grønnsaker og en dessert med hovedsakelig frukt eller bær som skal lages i uke 10. Lag nøyaktig <b>bestillingsliste</b> OG <b>informasjon</b> om måltidet, enten som reklame eller som saklig kostholdsinformasjon.</li></ul>
8	Vinterferie	
9		<p><b>Presentere</b> menyen din.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Selg inn din meny. Informasjon/reklame om måltidet. Ca 2 min.</li></ul> <p><b>Innlevering</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bruk malen i portalen – lever på mail i løpet av onsdag uke 9</li></ul>
10	En meny fra Matbanken presentert av elev.	

### Metode

Gruppearbeid.  
Muntlig presentasjon.  
Skriftlig presentasjon.  
Informere og demonstrere.  
Praktisk arbeid.

### Vurderingsform

Skriftlig tilbakemelding på måloppnåelse i fht

- Innlevering.
- Meny
- Beregnet næringsinnhold
- Reklamebrosjyre

### Tips til gode nettsider

- @ [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)
- @ [www.matvaretabellen.no](http://www.matvaretabellen.no)
- @ [www.frukt.no](http://www.frukt.no)
- @ [www.fiskesprell.no](http://www.fiskesprell.no)
- @ [www.godfisk.no](http://www.godfisk.no)
- @ Programmet «Mat på data»

## Kjennetegn på måloppnåelse

Kompetansemål Mål for opplæringa er at eleven skal kunne	Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyres-maktene	Du kan finne et par likheter mellom dagens måltid og kostrådene	Du kan finne og fortelle om flere likheter mellom dagens måltid og kostrådene	Du kan finne, fortelle om og utdype mange likheter og noen ulikheter mellom dagens måltid og kostrådene
vurdere kosthaldsinformasjon og reklame i media	Du kan <b>ved hjelp av spørsmål</b> fortelle noe om virkemidlene som blir brukt i reklame og hvilke følelser de spiller på.	Du kan <b>ramse opp</b> ulike virkemidler som blir brukt i reklame og hvilke følelser de spiller på.	Du <b>reflektere</b> over ulike virkemidler som blir brukt i reklame og hvilke følelser de spiller på hos oss.
	Du kan <b>ved hjelp av spørsmål</b> og emballasjen vurdere hvilke ingredienser og/eller næringsstoffer matvaren inneholder	Du kan <b>ut fra emballasjen</b> på matvaren vurdere hvilke ingredienser og næringsstoffer matvaren inneholder	Du kan <b>trekke ut viktig informasjon</b> og <b>lese detaljert</b> om matvaren ut fra emballasjen.
planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat,	Du kan ved hjelp av spørsmål og støtte finne oppskrifter på trygg og ernæringsmessig god mat.	Du kan finne oppskrifter i kokeboka vår på trygg og ernæringsmessig god mat, OG beregne innkjøp til flere grupper.	Du kan finne oppskrifter i ulike kilder og vurdere om dette er trygg og ernæringsmessig god mat, OG beregne innkjøp til flere grupper.
og forklare kva for næringsstoff matvarene inneheld	Du kan finne informasjon på nettet om næringsstoffene i slik type mat som du har valgt i din meny.	Du ved hjelp av matvaretabellen finne informasjon om næringsstoffene i hovedingrediensene i menyen du har valgt.	Du kan ved hjelp av programmet «Mat på data» beregne næringsstoffene i menyen du har valgt.

## Kjennetegn på måloppnåelse

Kompetansemål Mål for opplæringa er at eleven skal kunne	Lav måloppnåelse	Middels måloppnåelse	Høy måloppnåelse
Uttrykke seg muntlig	Du kan lese opp menyen du har plukket ut	Du kan presentere menyen med informasjon om hva som gjør denne i tråd med råd fra Helsedirektoratet	Du kan «selge inn» menyen din med din presentasjon og fremføring. Du bruker virkemidler fra reklamen på en god måte.
Uttrykke seg skriftlig	Du har skrevet ned en meny med en fremgangsmåte andre kan følge. skrevet en handlelisten er lik ingrediene i oppskriften.	Du har funnet en oppskrift tilpasset 4 personer (2 porsjoner). fylt ut en handleliste man enkelt kan handle med i butikken.	Du Presenterer en oppskrift tilpasset 4 personer (2 porsjoner). fylt ut en handleliste man enkelt kan handle med i butikken. kan trekke sammenligninger mellom din meny og rådene fra Helsedirektoratet.
Kunne bruke digitale hjelp	Du kan finne oppskrifter ukritisk på nett. Her står det kanskje ferdig beregnet næringsinnhold i forhold til oppskriften.	Du kan finne oppskrifter på nett, vise til kilden du har brukt og beregne næringsinnholdet i retten.	Du kan finne oppskrifter digitalt, reflektere over kilden og beregne næringsinnhold ut fra ingredienser og vurdere retten i forhold til anbefalingene fra Helsedirektoratet.
Regne	Du kan gjengi en oppskrift du har funnet.	Du kan tilpasse en oppskrift til et bestemt antall personer.	Du kan tilpasse en oppskrift til et bestemt antall personer og du kan beregne tiden slik at alt blir ferdig i rett tid.
Lese	Du kan med noe veiledning og spørsmål <b>følge</b> en oppskrift og få ferdig en rett.	Du kan lage en <b>rett</b> ut fra å følge en oppskrift i fremgangsmåte og mengde.	Du kan tilberede en <b>meny</b> ut fra å følge en oppskrift.